

案

# ずし健康食育プラン

逗子市健康増進・食育推進計画

令和5年度（2023年度）～令和12年度（2030年度）

2023年3月

逗子市



# 第 1 章

## 基本方針

# 1 計画策定にあたり

我が国は、先進諸国の中でも平均寿命の長い国として知られ、男性の平均寿命は 81.47 歳、女性の平均寿命は 87.57 歳と高い水準を維持しています。また、少子高齢化が進み、人口減少といった今後の動向が予測される中、国で定める「健康日本 21 (第 2 次)」においては「生活習慣及び社会環境の改善を通じて、子どもから高齢者まで全ての国民が共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、ライフステージに応じて、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現し、その結果、社会保障制度が持続可能なものとなるよう、国民の健康の増進の総合的な推進を図る (厚生労働省告示第四百三十号)」としています。

本市の健康づくりにおいては、平成 2015 年 (平成 27 年) 3 月に「健康ずしいいききプラン 21 (健康増進計画)」を策定し、「医療・保健・福祉が連携した安心・健康長寿のまち」を基本理念に推進や啓発を進めていました。一方、食育分野においては 2011 年 (平成 23 年) 3 月に「ずっとしあわせ 逗子市食育推進計画」を策定し、「しあわせつむぐ心豊かな食生活」を基本理念に 5 年間の推進を進め、2016 年 (平成 28 年) 3 月に「ずっとしあわせ 第 2 次逗子市食育推進計画」へ改定され、今日まで更なる推進や啓発に努めてきました。

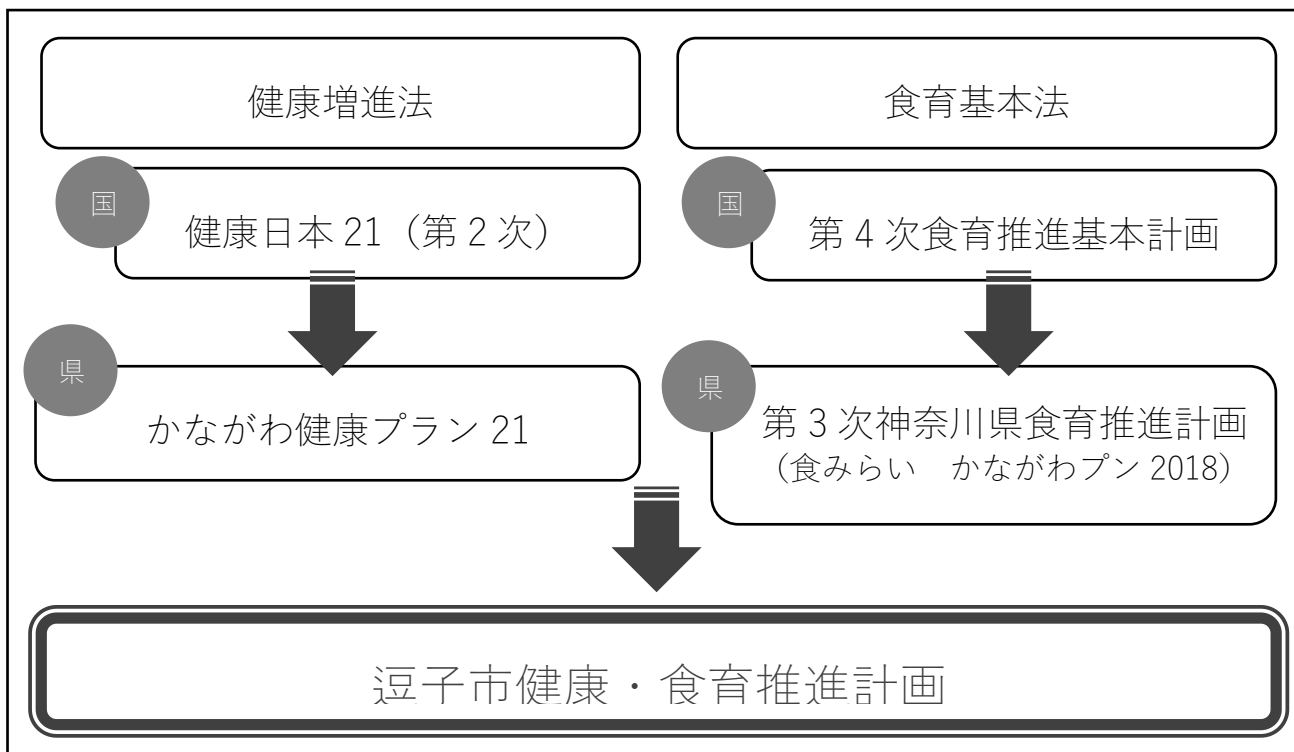
人生 100 年時代と言われるこの時代に、市民誰もが生涯を通じて健康で質の高い生活を送るよう支援することは、両計画の目指す姿であり、また、本市が目指す医療費適正化による財政運営基盤の安定化においては、生活習慣病の予防・重症化予防が不可欠であり、それらの取組において重要な、適切な生活習慣や適度な身体活動、望ましい栄養・食生活の実現は、両計画が果たす役割が大きいことから、今回の改訂をもって「逗子健康食育プラン (逗子市健康・食育推進計画)」の一体的計画として統合することとなりました。

それぞれの前計画における成果や課題を踏まえながら、今後は新たな計画として幅広い施策の実現に努めると共に、より効率的で効果的な進行管理を進め、目標の到達に向けて邁進していきます。

# 2 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第 8 条に基づく市町村健康増進計画として、かつ、食育基本法第 18 条第 2 項に基づく市町村食育推進計画です。国の「健康日本 21 (第 2 次)」や「食育推進基本計画 (第 4 次)」、県の「かながわ健康プラン 21 (第 2 次)」、「食みらい かながわプラン 2018 (第 3 次神奈川県食育推進計画)」を勘案して策定しています。【図 1】

【図1】



### 3 他計画との関連

当該計画の策定にあたり、逗子市総合計画の基本的な方針を踏まえたうえで健康・食育の推進に当たります。また、福祉分野を包括する逗子市地域福祉計画で掲げられている方針と整合性を持たせ、高齢者保健福祉計画、逗子市障がい者福祉計画、逗子市子ども子育て支援事業計画等の関連する計画との調和を図ります。【表1】

【表1】

2023 年度	2024 年度	2025 年度	2026 年度	2027 年度	2028 年度	2029 年度	2030 年度	2031 年度
総合計画（中期） 2023 年～2029 年							総合計画（後期）	
地域福祉計画（旧福祉プラン） 2023 年～2030 年								
健康・食育推進計画 2023 年～2030 年								

### 4 計画期間

2023 年度（令和 5 年度）から 2030 年度（令和 12 年度）までの 8 か年とします。

## 5 策定体制

### (1) 逗子市健康増進計画推進懇話会

逗子市健康増進計画推進懇話会運営要綱に基づき、計画策定に係る意見交換・検討を行いました。

### (2) 逗子市食育推進計画推進懇話会

逗子市食育推進計画推進懇話会運営要綱に基づき、計画策定に係る意見交換・検討を行いました。

### (3) 逗子市食育推進計画担当者会議

逗子市食育推進計画担当者会議の設置及び運営に関する要綱に基づき、庁内関係課で食育の推進や今後の方針について協議しました。

### (4) 逗子市市民参加条例制度に係る市民手続き

逗子市市民参加条例に基づき、市民参加制度審査会において計画策定に係る審査を受けました。市民参加の手続きとして、意向調査（逗子市健康・食育状況アンケート）及びパブリックコメント、懇話会での公募市民の参加の手法を用いました。

# 第三章

## 目標と取組み

# 1 基本理念

健康的に年を重ねるための望ましい生活習慣や運動習慣、食習慣は幼少期から育まれるべきものであり、周りからの働きかけ等により育まれた習慣や知識は、生涯を通して健康的で豊かに生きるための礎となります。よって、本計画では、産まれてから亡くなるまでの全ライフステージの市民を対象とし、それぞれの世代の特長や課題を踏まえ、取り組むべき目標を定めます。

## 基本理念 「

」

## 2 基本方針

### (1) 健康寿命を伸ばし、健康格差を減らす

#### ○一人ひとりが主体的に取り組む健康づくり

健康づくりの主役である市民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という意識をもち、自分の健康状態を客観的に把握し、それぞれの状況に応じて自分にふさわしい方法を自らが選択できるように施策を展開していきます。

#### ○生活習慣病の発症予防と重症化予防

生活習慣病は、生活習慣次第で発症や重症化を防ぐことができる病気です。医療費や死亡原因の多くを占めているにもかかわらず自覚症状がないことが多いため、健康診査などを気軽に受けられる体制を整備し、生活習慣の改善や適切な医療機関の受診につなげる取り組みを行います。

#### ○誰もが健康的に暮らせる支援体制の構築

市内には疾病や障がいを抱えていたり、薬や補助器具を使いながら状態を管理している人など様々な人がいます。それぞれの状況の中でも、肉体的、精神的及び社会的に良好な状態で地域の中で暮らせるように、支援体制を構築します。

※WHO の健康の定義：「健康とは、肉体的、精神的及び社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない。」



## (2) 生涯にわたる食育の推進

### ○望ましい食生活の推進

肥満や痩せを防ぎ適正体重を維持すること、また、生活習慣病やフレイルの予防には食生活が深く関与します。個人の年齢や性別、活動量に合わせた適切な量と内容の食事を知り、食生活として実践していくことが大切であり、そのために必要な知識や技術を幼少期から身に着けることが重要です。

### ○ライフステージに応じた食育の推進

食育は生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるべきものとして位置付けられていることから、健康につながる栄養・食習慣に加え、社会や環境、文化の視点から食の循環を知り、持続可能な社会の実現に努めていくことが大切です。

## (3) 健康を支え、守るための社会環境の整備

### ○様々な媒体を活用した健康情報の発信

健康に関心な人へも望ましい健康情報が届くように、時代や状況に応じた様々な媒体を活用し、本人が意識しなくても健康的な生活習慣へ導くような施策づくりを目指します。

### ○市民ボランティア等の育成・支援

市民の中でも健康や食育の知識を持ち周りに広める力をもつ市民ボランティア等を育成・支援し、身近な草の根活動を続けることで地域全体の健康状態が向上することを目指します。

### ○関連機関・団体との横断的な連携

計画の推進にあたり、個人や家庭の主体を取り巻く様々な機関がそれぞれの役割を担い、互いに連携し、地域全体の健康状態が向上することを目指します。

## 3 ライフステージの整理

本計画では、ライフステージを乳幼児期、学童期、思春期、青年期、壮年期、高齢期の6区分とします。それぞれの世代の特徴や留意したい健康課題と本市の現状を照らし合わせ、それぞれの目指す姿を定めます。【表2】

乳幼児期	0～6歳	見守られる時期
学童期	7～12歳	
思春期	13～19歳	自分をつくる時期
青年期	20～39歳	
壮年期	40～64歳	見守る時期
高齢期	65歳以上	伝える時期

【表2】 ライフステージの整理

## 4 取組みの展開（食育部分抜粋）

### （2）栄養・食生活

世代別めざす姿

乳幼児期 食事を楽しもう

#### 【現状】

乳幼児期の子どもの食生活において実行していることとして、「食事を楽しむ」と回答した割合は78.1%です。離乳・授乳の時期が終わっても、遊び食べや偏食、むら食い等、まだまだ食生活は未成熟な時期ですが、まずは食べることが楽しいと思うことが、これからの人生において食事や家族との関係を安心して肯定的に受け止めることにつながります（参照：厚生労働省「食を通じた子どもの健全育成（～いわゆる「食育」の視点から～）のあり方に関する検討会」報告書）

#### 【具体的な取組み】

- 様々な食品に親しみ、五感を使って食への興味を広げます。
- 食事のリズムを整えるために規則正しい生活を心がけます。
- 心穏やかで安心できる食卓を心がけます。
- 月齢・年齢に合った食形態・薄味で食べます。
- 間食は時間を決め、不足しやすい栄養を補える捕食としてとらえます。
- 食事づくりやその準備を積極的に手伝います。
- スーパーや飲食店では薄味の食べ物が手に入るようにします。
- 親子の交流の場等で正しい情報を共有します。
- 飲食店でアレルギー情報を提供できるよう努めます。
- \* 月齢・年齢に見合った食事内容を啓発します。
- \* 子どもの食事に悩みをもつ保護者を支援します。
- \* 保育園の給食を食事内容の見本として発信します。

世代別めざす姿

学童期・思春期 主食・主菜・副菜をそろえて食べよう

#### 【現状】

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上「ほぼ毎日」ある割合は学童期で81.8%、思春期で83.8%です。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の回数が多い人は、少ない人と比較してバランスよく栄養素や食品をとれていることや、ビタミンなどの栄養素が不足している人が少ないことが報告されています。体の大きく成長する学童期・思春期の子ども達が栄養バランスの取れた食生活を実践するこ

とで、体に必要な栄養素が不足なく行き届き、望ましい食習慣が定着することを期待します。

#### 【具体的な取組み】

- 主食・主菜・副菜の概念を理解します。
- 自身の体格にあった適量があることを理解します。
- 身長や体重を測定し自身の体型を正しく認識します。
- 健やかな体をつくるために食事が大切であることを理解します。
- 主食・主菜・副菜を組み合わせた献立を食べよう努めます。
- 給食は主食・主菜・副菜が組み合わされた食事であることを理解します。
- 主食・主菜・副菜を組み合わせたメニューを提供します。
- 外食・中食で不足しがちな副菜が提供できるよう努めます。
- 料理教室、食事作り体験等、子どもが主体的に調理を担う機会を提供します。
- 食材は季節や旬によって変動があり、四季を感じる料理を食べる楽しさを共有します。
- \* 主食・主菜・副菜の概念とそれぞれの適量を啓発します。
- \* 健康的な食生活が実現できる環境づくりのため多機関での連携を進めます。

#### 世代別めざす姿

青年期 ゆっくりよく噛んで食べよう

#### 【現状】

食事の速さが「とても」「やや」速いと回答した割合は青年期 65.1%と半数以上を占めます。

#### 食事の速さとBMIの関連掲載

いわゆる早食いの人とBMIが相関関係にあり、これは国の調査と同様の結果です。

よく噛んで食べると、食事が少量でも満腹のサインが脳に伝わりやすく食欲が抑えられることや、脳内物質の働きとして内蔵脂肪の分解を促進することも知られており、二重のダイエット効果が期待できます。他にも、脳の活性化や、だ液の分泌が増え消化を助けるなどの効果もあります（引用：農林水産省ホームページ「みんなの食育」）

#### 【具体的な取組み】

- 十分な食事時間を確保します。
- 噛み応えのある食材（根菜類などの野菜や雑穀類、海藻等）を取り入れます。
- 誰かとゆっくり食事をする機会を大切にします。
- 食事中はなるべくパソコンやスマートフォンから離れ、食事に集中します。
- 早食いによる食べ過ぎを防ぎます。
- ゆっくりよく噛んで食べることのメリットを理解します。
- 食事時間の確保された労働環境をつくれます。
- 噛み応えのあるメニューを提供します。

- \* ゆっくりよく噛んで食べることのメリットを啓発します。
- \* 健康的な食生活が実現できる環境づくりのため多機関での連携を進めます。

#### 世代別めざす姿

壮年期 減塩を意識しよう

#### 【現状】

普段の生活で減塩を「とても」「まあまあ」意識する割合は壮年期 56.2%です。壮年期では、生活習慣病の発症を防ぐためにも、これまで積み重ねた健康的な食生活を自らが主体となって実践すべき世代です。動脈硬化、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などは代表的な生活習慣病ですが、その中で過剰な食塩摂取は高血圧症の要因の1つであり、高血圧症の進行は動脈硬化の促進、脳卒中や虚血性心疾患のリスクを高めます。普段から減塩を意識し、健康的な身体を維持しましょう。

外食や中食が多い人と減塩意識の関連掲載

#### 【具体的な取組み】

- 食材の持つ風味や香りを活かし、薄味に慣れます。
- 調味料のかけすぎに注意します。
- 塩分の多い料理は量や頻度を抑えます。
- 外食先では、食塩摂取量が多くなりすぎないようなメニューを選びます。
- 減塩に向けた食生活のポイントを共有します。
- 食塩摂取が過剰にならないようなメニューを提供します。
- 薄味の総菜、弁当等を販売します。
- \* 減塩に向けた食生活のポイントを啓発します。
- \* 高血圧の人への個別相談を実施します。
- \* 健康的な食生活が実現できる環境づくりのため多機関での連携を進めます。

#### 世代別めざす姿

高齢期 低栄養を予防しよう

#### 【現状】

高齢期では、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が「ほぼ毎日」ある割合は 83.1%と、成人期の中では最も高い割合ですが、一方、BMI（体格指数）が適正範囲（BMI21.5～24.9）は●%であり、BMI21.5未満の割合は●%です。

従来、いわゆる「やせ」の定義は BMI18.5 未満と考えることが一般的でしたが、高齢期では、総死亡率

が最も低かった BMI と実態との乖離が見られたため、フレイルの予防及び生活習慣病の発症予防の両者に配慮する必要があることも踏まえ、当面目標とする BMI 範囲を 21.5～24.9 kg/m<sup>2</sup>としています。栄養状態を良好に保つことはフレイル予防の 1 つの柱であるため、個人がいきいきと生活し、その人らしく QOL の高い状態を保つため、しっかりと楽しく食べられることを目指します。ただし、フレイル予防においては背景に様々な要因が存在することから、個々人の特性を十分に踏まえた対応が望まれるとともに、BMI だけを厳格に管理するのではなく、要素の 1 つとして捉える点に留意します。(参照：日本人の食事摂取基準 2020 年版)。

#### 【具体的な取組み】

- 体重を定期的に測ります。
- 食べ方や食材に偏りがいないか確認します。
- 体重や栄養状態が気になったら早めに相談します。
- 食生活の変化に気づいたら声をかけます。
- 高齢者が利用する施設では体重計の設置、測定に努めます。
- 栄養のある食事が食べられる機会や場所をつくります。
- 買い物や調理に不便を感じる人を支え合います。
- \* 未病センターを活用し、体の状態の確認と評価を行います。
- \* 低栄養予防のための望ましい食生活について啓発します。
- \* 健診結果や他機関との連携のもと、低栄養の恐れのある人を把握し支援します。
- \* 高齢者が望ましい食生活を楽しく続けられるために多機関での連携を進めます。

## (7) 食育

世代別めざす姿

乳幼児期 家族と食卓を囲もう（共食）

### 【現状】

乳幼児期において、家族と食卓を囲む（共食）機会が「1日1回以上」ある割合は87.5%です。授乳・離乳期である0～1歳を見ると、その割合は73.0%に下がり、自由回答として、離乳食を食べさせているため親とは別のタイミングで食べているとの回答が目立ちました。

この時期に子どもが心地よく家族と食卓を囲むことは、家族の絆や愛着形成につながり、子どもの心の成長を支えます。「おいしいね」「きれいな色だね」など、親子のコミュニケーションを重ねることで、食に対する様々な興味や意欲が育まれます。乳幼児を対象とした研究では、共食が多い乳幼児は食事や間食の時間が規則正しいこと、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べていることが報告されています（参照：農林水産省『『食育』ってどんないいことがあるの？～エビデンスに基づいて分かったこと～』統合版）。

### 【具体的な取組み】

- 「おいしいね」「きれいな色だね」など、食事に対する会話を楽しみましょう。
  - 「残さず食べなさい」「汚さないで」など、威圧的な言葉がけはなるべく避けましょう。
  - 食卓につくときは、テレビに集中したりスマホを操作したりすることは避け、食事を楽しみましょう。
- 親子がゆったりと食事を楽しむ環境をつくりまます。
- \*共食のメリットを啓発します。

世代別めざす姿

学童期・思春期 食事づくりに参加しよう

### 【現状】

食事づくり（買い物・調理・配膳・片付け等手伝いも含む）に参加している割合は学童期58.1%、思春期30.5%であり、思春期の割合は全世代の中で最も低くなっています。勉強や習い事、クラブ活動等で多忙な時期ですが、日常生活の基本である食生活を大切に、大人に任せきりにするのではなく、できることから自らが主体的に携わり、食の自立へ向けた土台づくりを進めましょう。

### 【具体的な取組み】

- 買い物～片付けまでの一連の作業を分担し、家族それぞれが役割を担いましょう。
- 食生活を人任せにせず、主体的に携わりましょう。

- 食生活の自立に向けて、食事づくりの知識や技術を習得しましょう。
- 家庭科等を通じて、食事づくりに関する知識や技術を深めます。
- 料理教室など、子どもが主役となって調理に携われる機会をつくります。
- \*子どもでも簡単に作れるレシピを公開します。
- \*

世代別めざす姿  
青年期 朝食を食べよう

#### 【現状】

朝食を「ほぼ毎日」食べる割合は青年期 66.0%であり、この数値は全世代の中で最も低い割合です。朝食を食べるのが週に6日以下の人の朝食を食べない理由は「朝食を食べる時間がない」が 43.4%と最も高く、次いで「食欲がない」28.3%、「朝食を食べる習慣がない」26.4%と続きます。

朝食を毎日食べる人は、たんぱく質や炭水化物、鉄、ビタミン B1、ビタミン B2 などの栄養素の摂取量が多いことや、ストレスを感じていない人が多いこと、睡眠の質がよい人が多いことや不眠傾向の人が少ないこと等が報告されています。ご飯やパンの主食には、脳のエネルギー源であるブドウ糖が多く含まれています。朝食をしっかり摂取することで、脳と体をしっかり目覚めさせ、1日を活動的にいきいきと過ごしましょう。(参照：農林水産省『『食育』ってどんないいことがあるの？～エビデンスに基づいて分かったこと～』統合版、農林水産省「子どもの食育」ホームページ)

#### 【具体的な取組み】

- 朝食に食べられる食品を用意し、短い時間でも食べられるようにします。
- 気持ちよく目覚められるよう、夕食が遅くならないようにし、睡眠時間を確保します。
- 朝食を食べる習慣のない人は、バナナやヨーグルトなど、簡単なものからチャレンジします。
- 朝食が気軽に食べられる環境をつくります。
- 朝食に食べられる食品やおすすめの食べ方を伝えます。
- \*手軽に準備できるメニューを提案します。
- \*朝食を食べることのメリットを啓発します。

世代別めざす姿  
壮年期 食育に関心をもとう

#### 【現状】

食育に関心が「とても」「まあまあ」ある割合は壮年期 65.1%です。食育への関心を持つことで、望ましい食生活が実践され、健康状態向上の一助となることや、この世代が食育に関心を高めることで、次の

世代を担う子ども達への働きかけを期待します。

#### 【具体的な取組み】

- 食に関する様々な正しい情報を幅広く得るよう努めます。
- 食育の意味や役割を知り、自身や周りの生活に反映します。
- 自身が精通した食に関する知識や技術は周りに正しく発信します。
- 地域全体で食への関心を高めます。
- 食にまつわるイベントや体験の機会をつくります。
- \*食育の意味や役割を啓発します。
- \*望ましい食事の量や内容を啓発します。

世代別めざす姿

高齢期 食品をむだにしない

#### 【現状】

普段の食生活について「食品をむだにしない」ことを実行している割合は高齢期 65.3%と、意外にも成人の中で最も低い割合でした。高齢期は世帯人数の減少や高齢者自身の食事量減少が見受けられるため、食品を購入したが食べきれなかった、という経験を持つ人がいるのかもしれませんが。

日本では、一年間で約 570 万トンもの食べ物が捨てられています。これは日本で暮らす人、一人の分量に換算すると年間約 45 kgとなり、毎日、お茶碗一杯分のご飯に近い量を捨てていることになります。

日本の食品ロス量の約半分は家庭から出ていることから、普段から「もったいない」という思いを持ち行動することで食品ロスは減らすことができます。(引用：農林水産省「第4次食育基本計画」)

#### 【具体的な取組み】

- 賞味期限・消費期限を確認し、期限内に食べきれぬかを考えます。
- 冷蔵庫や冷凍庫に何が入っているかを把握し、買いすぎを防ぎます。
- 定期的に家にある食品を使い切ります。
- 料理をする際は食材の廃棄をなるべく減らします。
- 作った料理は残さず食べます。
- すぐに使う食品を購入するときは、棚の手前から取る「てまえどり」を実践します。
- 食べきれない、余った食品や食材はフードバンク等を活用します。
- 生産、流通、販売過程でなるべくロスが出ないよう工夫します。
- \*食品をむだにしない環境づくりのため多機関での連携を進めます。